ШКОЛА ГАСТРОНОМА

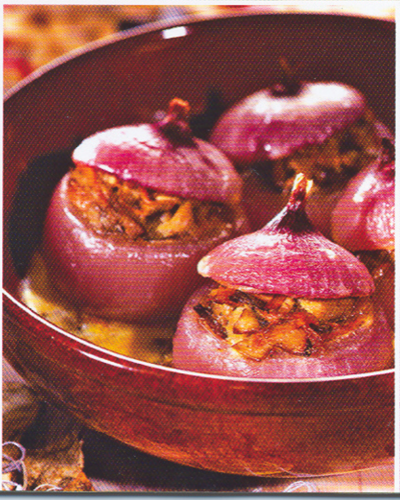
№3 (03) ОКТЯБРЬ 2006

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



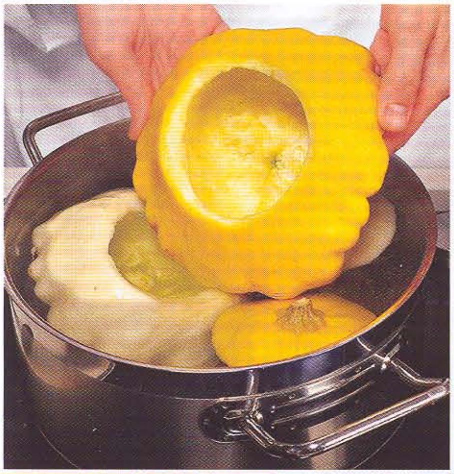
ISSN 1819-9488





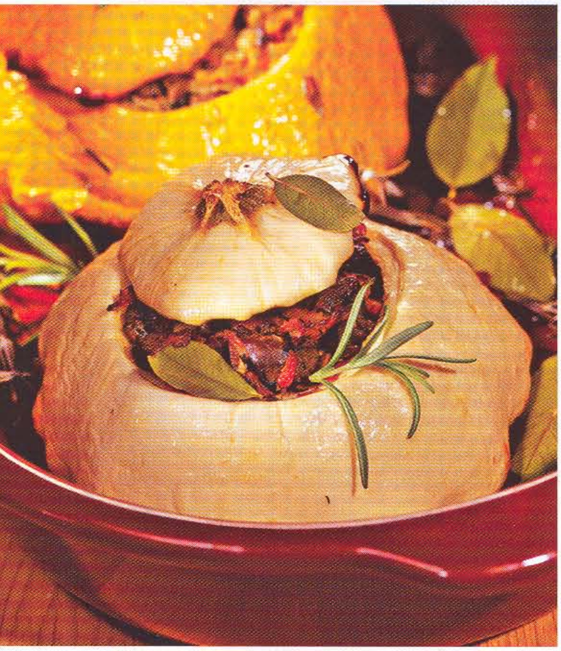






Дорогие друзья!
Во всех кухнях мира есть блюда из фаршированных овощей. Для их приготовления подходят любые овощи: от больших тыкв до крошечных оливок. Самое хорошее время – осень. Еще не закончились помидоры, кабачки, баклажаны и перцы, на подходе патиссоны и тыквы.
В этом номере вы найдете разные варианты начинок – от классических до самых неожиданных.

Ваша редакция





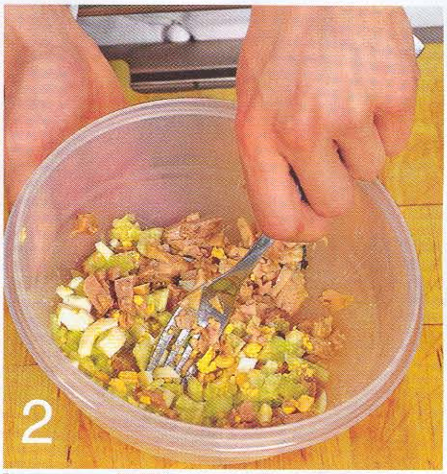
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

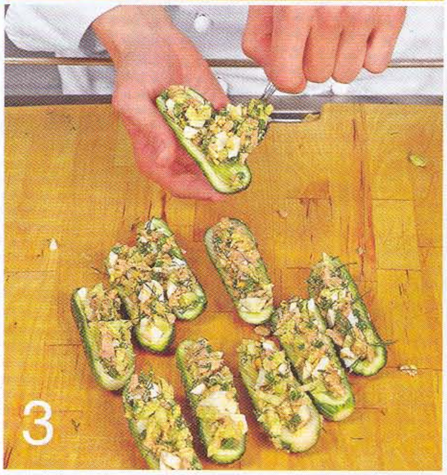
- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание

огуречные «лодочки» с печенью трески









ЧТО НУЖНО:

- **4** огурца
- **100 г** консервированной печени трески
- **1** яйцо, сваренное вкрутую
- **1** пучок зеленого лука
- **2–3** веточки укропа
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 181,3 ккал
белки – 3,1 г, жиры – 17,5 г, углеводы – 2,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурцы вымыть, обсушить. Разрезать каждый вдоль на две части и аккуратно удалить семена. С нижней стороны сделать небольшой срез, чтобы придать «лодочкам» устойчивость.

2 Вилкой размять печень трески вместе с яйцом, сваренным вкрутую. Добавить измельченные лук, укроп и огуречные семена. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

3 Выложить начинку в «лодочки».

перцы, фаршированные творогом и сыром



ЧТО НУЖНО:

3	больших сладких перца разного цвета
400 г	творога
200 г	российского сыра
3	зубчика чеснока
0,5	острого перца
1	пучок петрушки
1	пучок укропа
•	соль по вкусу

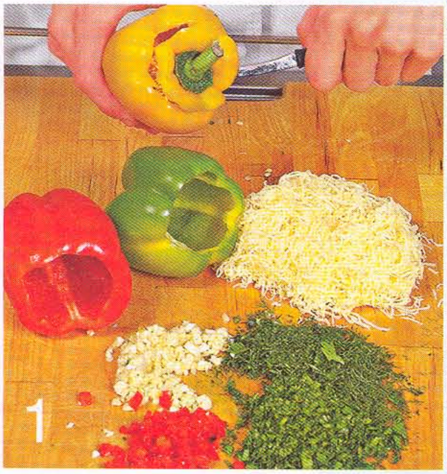
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 362,1 ккал
белки – 29,2 г, жиры – 23,5 г, углеводы – 8,4 г

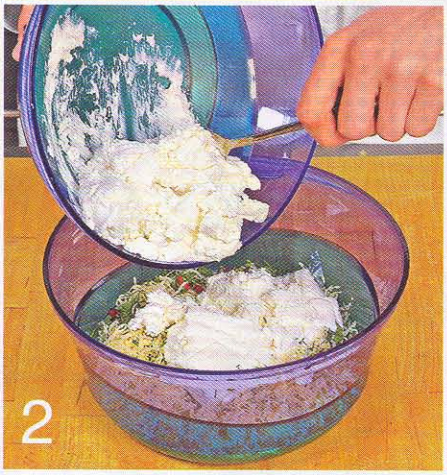
ЧТО ДЕЛАТЬ:

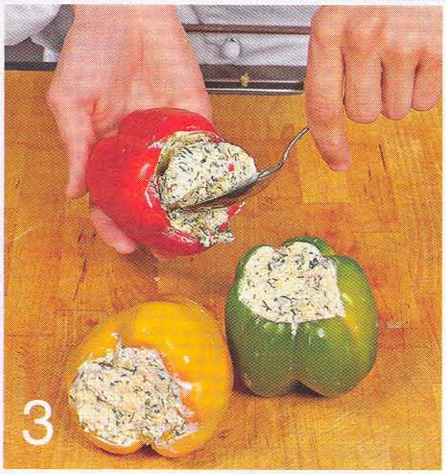
1 Перцы вымыть, срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину. Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить семена, тонко нарезать. Сыр натереть на терке.

2 Смешать творог с сыром, чесноком, острым перцем и зеленью. Посолить и перемешать.

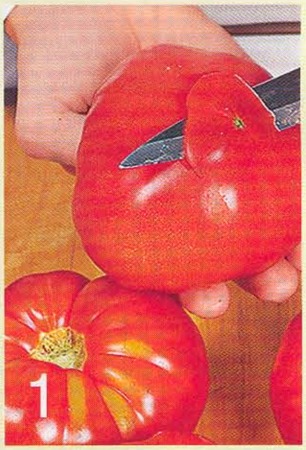
3 Очень плотно уложить начинку в перцы. Поставить в холодильник на 1 час. Нарезать перцы кружками шириной 1 см.











Помидоры вымыть, обсушить бумажными салфетками. Для придания плодам устойчивости сделать снизу небольшой срез.

Для фарширования лучше выбирать томаты круглой формы с ровной плотной поверхностью. Плоды должны быть среднего размера.

*** Если вы фаршируете помидоры холодным способом, верхушку можно выбросить. Если горячим, то ее необходимо сохранить.**

**** В дальнейшем мякоть можно будет использовать как один из ингредиентов начинки или для приготовления соуса.**

фаршированные помидоры. базовый рецепт. холодный способ



Удалить верхушку с плодоножкой*.



Аккуратно вынуть чайной ложкой мякоть, стараясь не повредить стенки плодов. Мякоть отложить**.

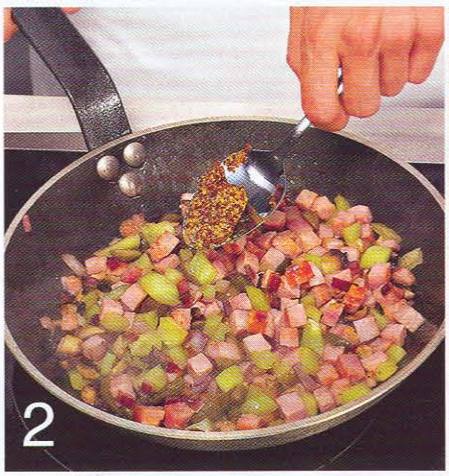


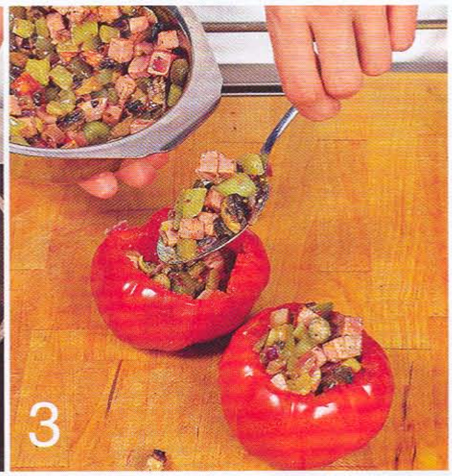
Присыпать внутренность помидоров небольшим количеством соли, чтобы из плодов вышла лишняя влага.

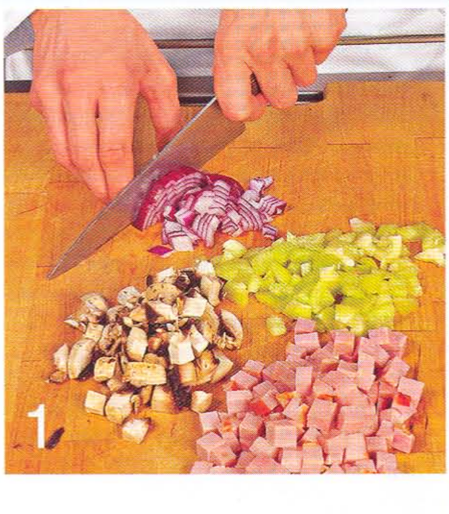


Положить помидоры срезом вниз на бумажные салфетки и дать подсохнуть в течение 20 мин.

помидоры, фаршированные ветчиной и грибами







ЧТО НУЖНО:

- **4** помидора
- **100 г** ветчины (можно прессованной)
- **100 г** шампиньонов
- **1** сладкий перец
- **1** большая луковица
- **1 ст. л.** крупнозернистой горчицы
- растительное масло для обжаривания
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 204,5 ккал
белки – 9,2 г, жиры – 14,2 г, углеводы – 9,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ветчину нарезать кубиками. Шампиньоны и перец вымыть. Из перца удалить сердцевину. Лук очистить. Нарезать овощи и грибы кубиками такого же размера, как ветчина.

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить грибы, 5 мин. Положить лук, готовить 3 мин. Добавить перцы, ветчину и горчицу. Жарить еще 3 мин. Снять с огня, посолить по вкусу. Дать остыть.

3 Наполнить начинкой подготовленные помидоры. Поставить в холодильник на 30 мин.

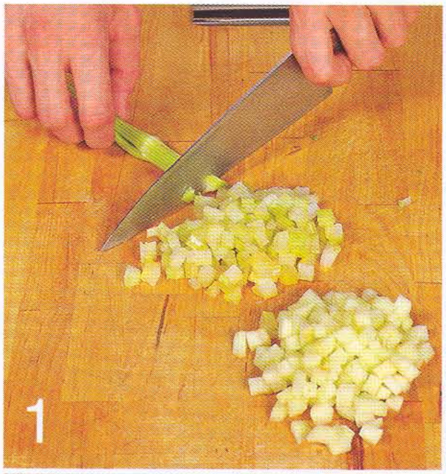
помидоры, фаршированные креветками

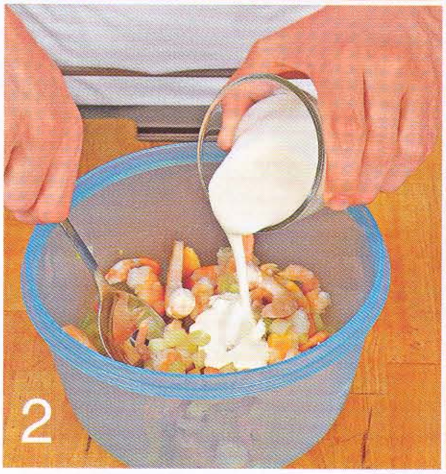


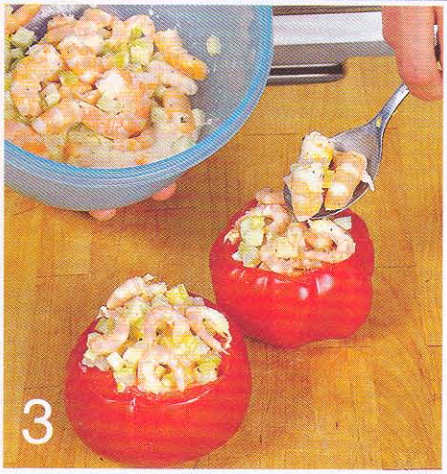
ЧТО НУЖНО:

- **4** помидора
- **1** яблоко
- **1** черешок сельдерея
- **200 г** очищенных креветок
- **50 мл** сливок жирностью 10%
- **1** лимон
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 118,9 ккал
белки – 11,9 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 9,0 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Сбрызнуть соком лимона. Сельдерей вымыть и нарезать такими же кубиками.

2 Креветки отварить в подсоленной воде, остудить и очистить. В миске смешать яблоки, сельдерей и креветки. Заправить сливками, посолить, поперчить.

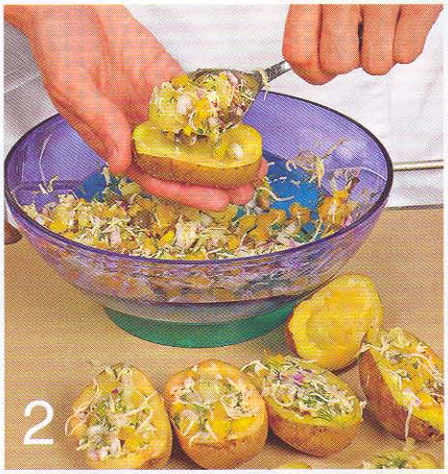
3 Наполнить смесью подготовленные помидоры и поставить на 1 час в холодильник.

фаршированный картофель в беконе

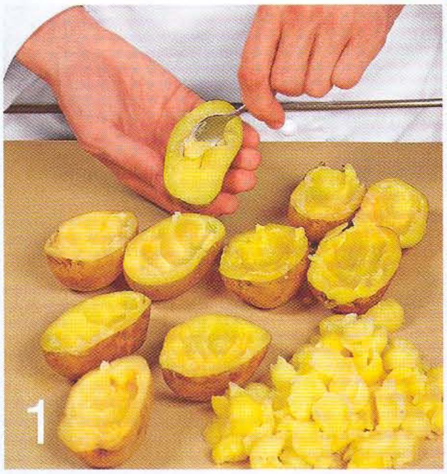
ЧТО НУЖНО:

- **5** крупных картофелин
- **5** полосок бекона
- **1** сладкий желтый перец
- **1** большая красная луковица
- **2** соленых огурца
- **1** пучок укропа
- **150 г** голландского сыра
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 5
1 порция: 256,8 ккал
белки – 10,9 г, жиры – 14,4 г, углеводы – 20,9 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире до готовности. Дать остыть. Разрезать каждую картофелину вдоль на две части и аккуратно вынуть середину, оставляя края примерно 0,5–0,7 см шириной.

2 Перец вымыть, удалить сердцевину. Укроп вымыть и обсушить. Лук очистить. Огурцы очистить от кожицы. Все очень мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать в миске все ингредиенты, добавить немного вареного картофеля. Нафаршировать каждую половинку картофеля получившейся начинкой.

3 Разогреть духовку до 200 °C. Половинки картофеля сложить вместе и обернуть полосками бекона. Поместить на решетку, лежащую на противне, и запекать 10 мин.



фаршированные перцы. классический рецепт

ЧТО НУЖНО:

12 сладких перцев разного цвета
350 г мясного фарша
150 г риса
1 крупная луковица
2 ст. л. томатной пасты
по 3–4 веточки петрушки и укропа
1 пучок зеленого лука
• соль, перец по вкусу
2 ст. л. растительного масла

Для соуса:

1 л сливок жирностью 10%
1 луковица
3 зубчика чеснока
3–4 веточки петрушки и укропа
• соль, перец по вкусу
• растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 687,4 ккал
белки – 20,8 г, жиры – 45,1 г, углеводы – 47,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, отрезать верхушки, аккуратно удалить сердцевину. Верхушки сохранить.

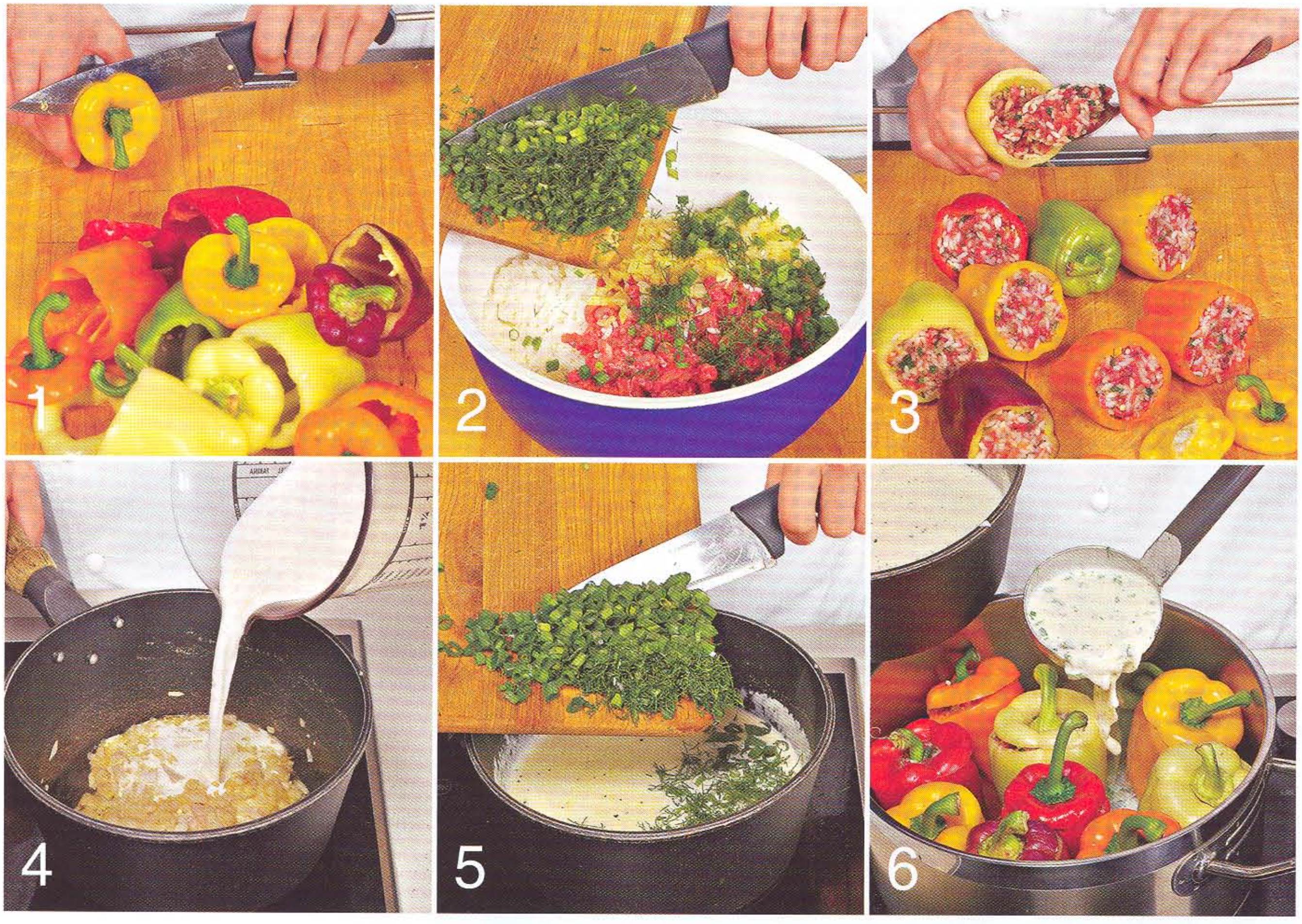
2 Рис тщательно промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, 7 мин. Откинуть рис на дуршлаг, дать стечь воде. Репчатый лук очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, 3 мин. Добавить зелень и жарить еще 1 мин. Смешать рис, фарш и лук с зеленью. Посолить, поперчить.

3 Нафаршировать перцы получившейся смесью, накрыть отложенными верхушками.

4 **Приготовить соус.** Лук и чеснок очистить, зелень вымыть и обсушить. Мелко нарезать лук, чеснок и зелень. Обжарить их в растительном масле, 2 мин. Влить сливки, посолить, поперчить.

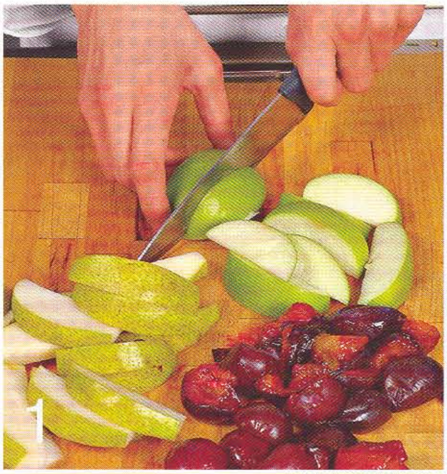
5 Готовить на медленном огне, 7 мин. Всыпать зелень. Перемешать и снять с огня.

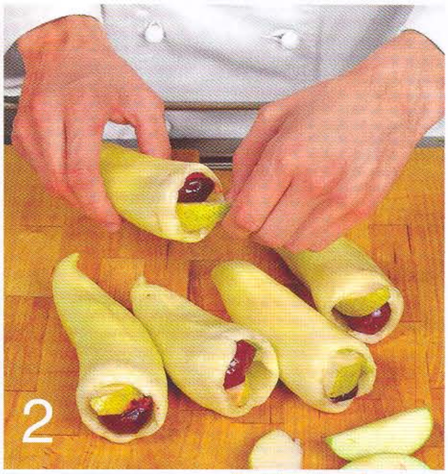
6 Фаршированные перцы поместить в широкую кастрюлю, залить соусом и готовить на среднем огне под крышкой, 35 мин.



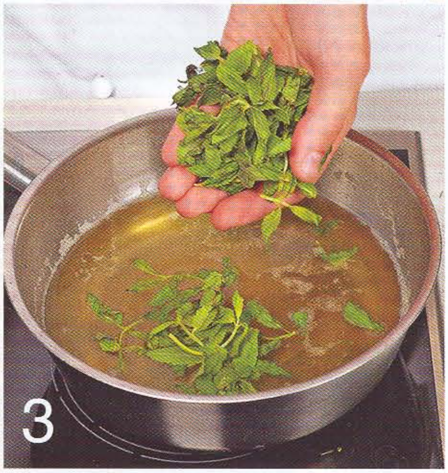
перцы, фаршированные фруктами

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 240,1 ккал
белки – 3,1 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 66,1 г









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** сладкого перца
- **1** большая груша
- **1** большое яблоко
- **300 г** слив
- **200 г** винограда без косточек
- **4** веточки мяты
- **100 г** сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Сливы вымыть, удалить косточки. Нарезать фрукты крупными дольками. Виноград вымыть и снять с кисти. Смешать фрукты.

2 Перцы вымыть, аккуратно срезать верхушку и удалить сердцевину. Распределить фруктовую смесь по перцам.

3 Мяту вымыть, обсушить и измельчить. Сварить сахарный сироп, добавить мяту, перемешать и снять с огня. Перцы положить в форму для запекания, полить мятным сиропом. Запекать 20 мин. при температуре 200 °С.

лук-порей, фаршированный бараниной М≈

ЧТО НУЖНО:

- **3** стебля лука-порея (белая часть)
- **300 г** мякоти баранины
- **50 г** зелени кинзы
- **50 г** зелени петрушки
- **2** луковицы
- **100 г** майонеза
- **1** зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 314,5 ккал
белки – 15,3 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 25,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баранину вымыть и порубить, 1 луковицу очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и нашинковать. Смешать мясо, лук и зелень, добавить соль, перец. Как следует вымесить.

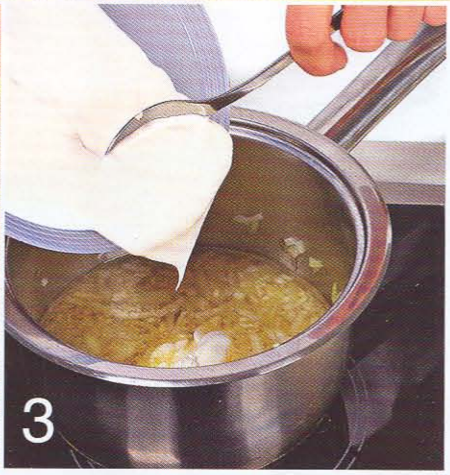
2 Лук-порей вымыть. Сделать на каждом стебле продольный надрез до сердцевины. Разобрать на отдельные слои. На каждый слой положить подготовленный фарш, свернуть в виде сигары. Поместить в сотейник.

3 Оставшуюся луковицу очистить, мелко нарезать. Обжарить в небольшом количестве растительного масла, 3 мин. Добавить майонез, полстакана воды, довести до кипения и снять с огня. Положить чеснок, соль и перец. Готовым соусом залить фаршированный лук и тушить на среднем огне 20 мин.




1


2


3



капуста, фаршированная овощами

ЧТО НУЖНО:

1	кочан капусты
1	луковица
1	морковка
1	баклажан
1	сладкий перец
2	помидора
2 ст. л.	риса
•	растительное масло
1	пучок петрушки
1	пучок зелени сельдерея
•	соль, перец по вкусу

Для соуса:

1	луковица
300 г	томатной пасты
1	стакан куриного бульона
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 5–6
1 порция: 217,2 ккал
белки – 7,2 г, жиры – 3,0 г, углеводы – 40,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из кочана вырезать кочерыжку, удалить верхние грязные листья. Положить кочан в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, 10 мин. Переложить на сито, чтобы стекла вся вода.

2 Морковку и 1 луковицу очистить. Баклажан вымыть, удалить плодоножку. Перец вымыть и удалить сердцевину, помидоры ошпарить, снять кожицу. Нарезать все овощи кубиками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить овощи, 5 мин.

3 Рис отварить до готовности. Смешать обжаренные овощи с рисом. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарезать. Отложить 2 ст. л., остальное добавить в фарш.

4 Аккуратно отогнуть капустные листья от середины к краям. Плотно сжатые листья в центре кочана не трогать. Уложить между листьями приготовленную начинку. Вновь придать капусте форму кочана. Обвязать капусту шпагатом и поместить в кастрюлю.

5 **Приготовить томатный соус.** Луковицу очистить, мелко нарезать и тушить в небольшом количестве масла, 4 мин., добавить томатную пасту, 1 стакан куриного бульона, соль, перец. Довести до кипения, снять с огня.

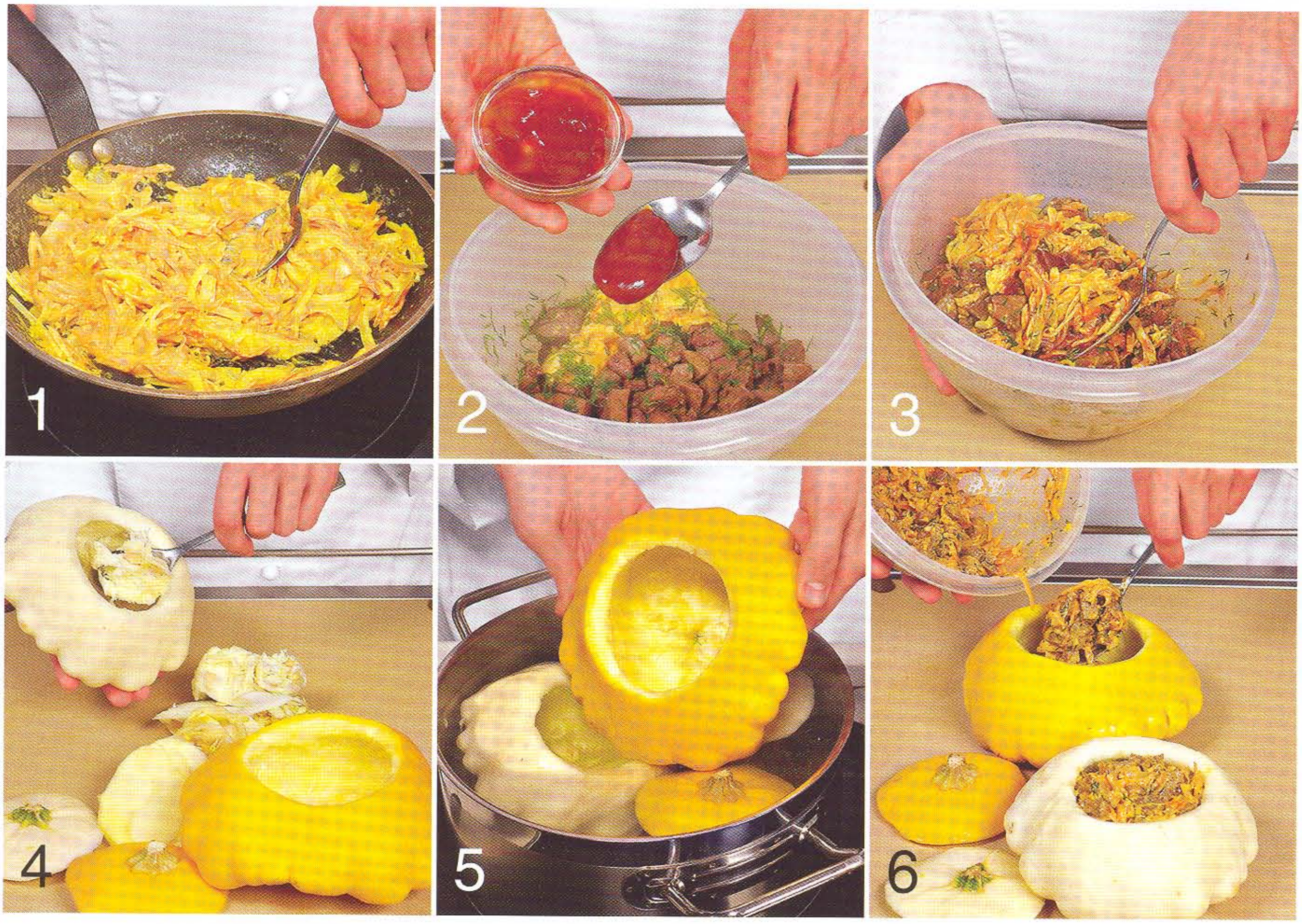
6 Разогреть духовку до 180 °С. Капусту залить соусом и поставить в духовку на 30 минут.

*** Перед подачей на стол положить кочан на блюдо, полить соусом, в котором он готовился, и посыпать зеленью.**





патиссоны, фаршированные куриными сердечками



ЧТО НУЖНО:

- **2** крупных патиссона
- **200 г** куриных сердечек
- **2** луковицы
- **1** морковка
- **3 ст. л.** сливок жирностью 10%
- **1** корень петрушки
- **3 ст. л.** томатной пасты
- **4 ст. л.** растительного масла
- **1** пучок зеленого лука
- **1** зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 2
1 порция: 669,5 ккал
белки – 21,6 г, жиры – 47,3 г, углеводы – 39,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковку и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами. На сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, положить морковь, корень петрушки и лук, обжаривать 3 мин. Добавить сливки и тушить до готовности, 10 мин. Переложить в миску.

2 Сердечки вымыть и мелко нарезать. На отдельной сковороде разогреть растительное масло и жарить сердечки 10–15 мин., периодически помешивая. Соединить с тушеными овощами. Добавить томатную пасту.

3 Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и раздавить. Добавить в подготовленный фарш лук, чеснок, соль и перец. Перемешать.

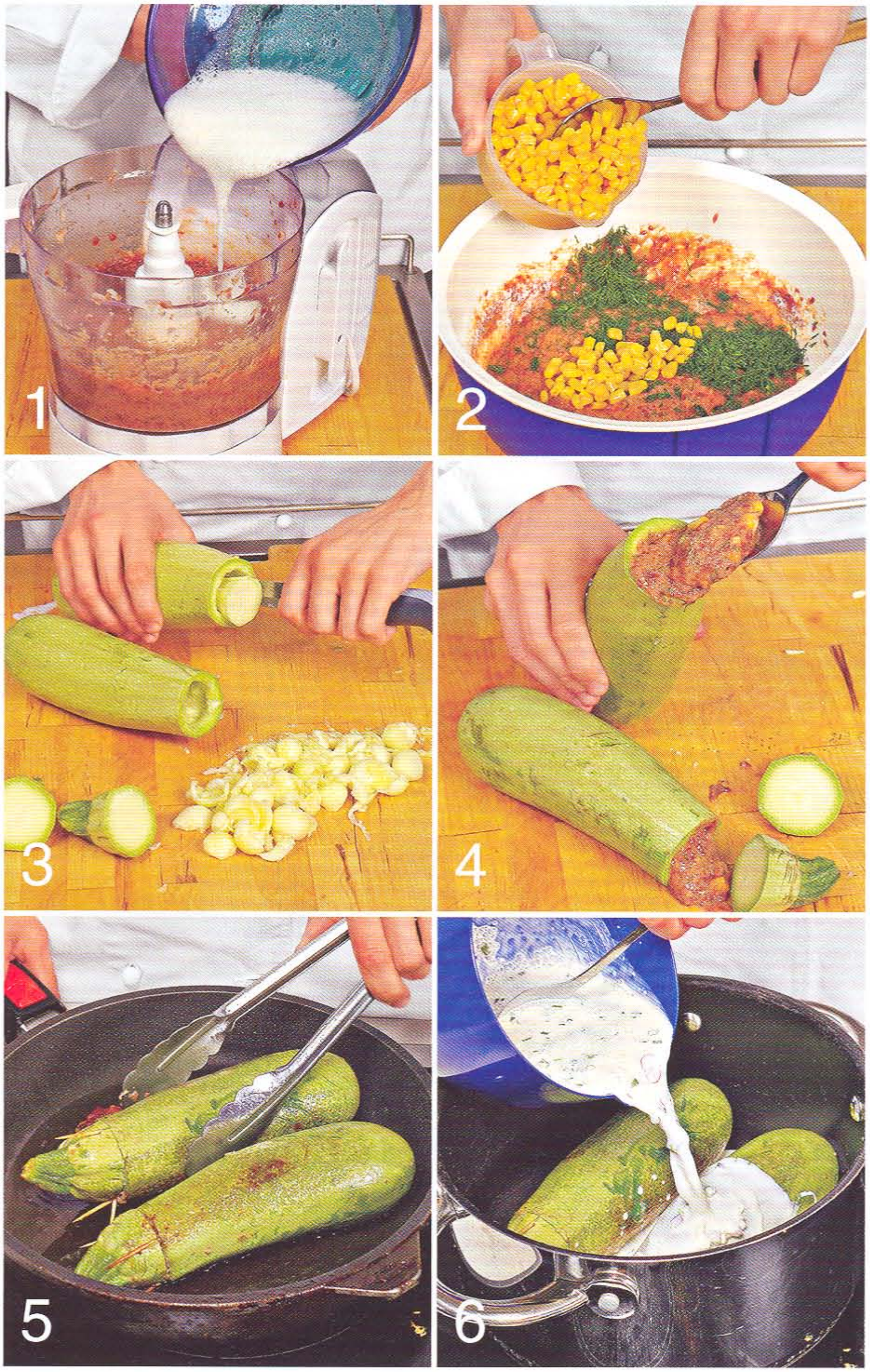
4 Патиссоны вымыть, срезать верхушку с плодоножкой и аккуратно вынуть середину.

5 В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить в нее патиссоны и срезанные верхушки на 3 мин. Достать из кастрюли и положить на бумажные салфетки срезом вниз. Оставить на 5 мин.

6 Разогреть духовку до 180 °C. Противень смазать растительным маслом. Наполнить патиссоны начинкой, накрыть верхушками, поместить на противень и сбрызнуть маслом. Запекать 25 мин.



фаршированные кабачки



СОВЕТ

Есть еще один, более простой способ фарширования кабачков – овощи необходимо разрезать широкими поперечными кольцами, вынуть из каждого часть сердцевины, уложить на ее место начинку и запечь под соусом.

ЧТО НУЖНО:

- **2** крупных кабачка
- **2** куриные грудки
- **500 г** куриной печени
- **4** белка
- **150 мл** сливок жирностью 10%
- **100 г** консервированной кукурузы
- **1** пучок укропа
- **300 г** сметаны
- **1** луковица
- **2–3** веточки петрушки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 2 часа 10 мин.
Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 563,3 ккал
белки – 33,2 г, жиры – 39,4 г, углеводы – 18,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки и печень вымыть. Пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Белки слегка взбить и постепенно добавить в фарш. Посолить, поперчить по вкусу. Влить сливки. Еще раз взбить в блендере, переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник на 2 часа.

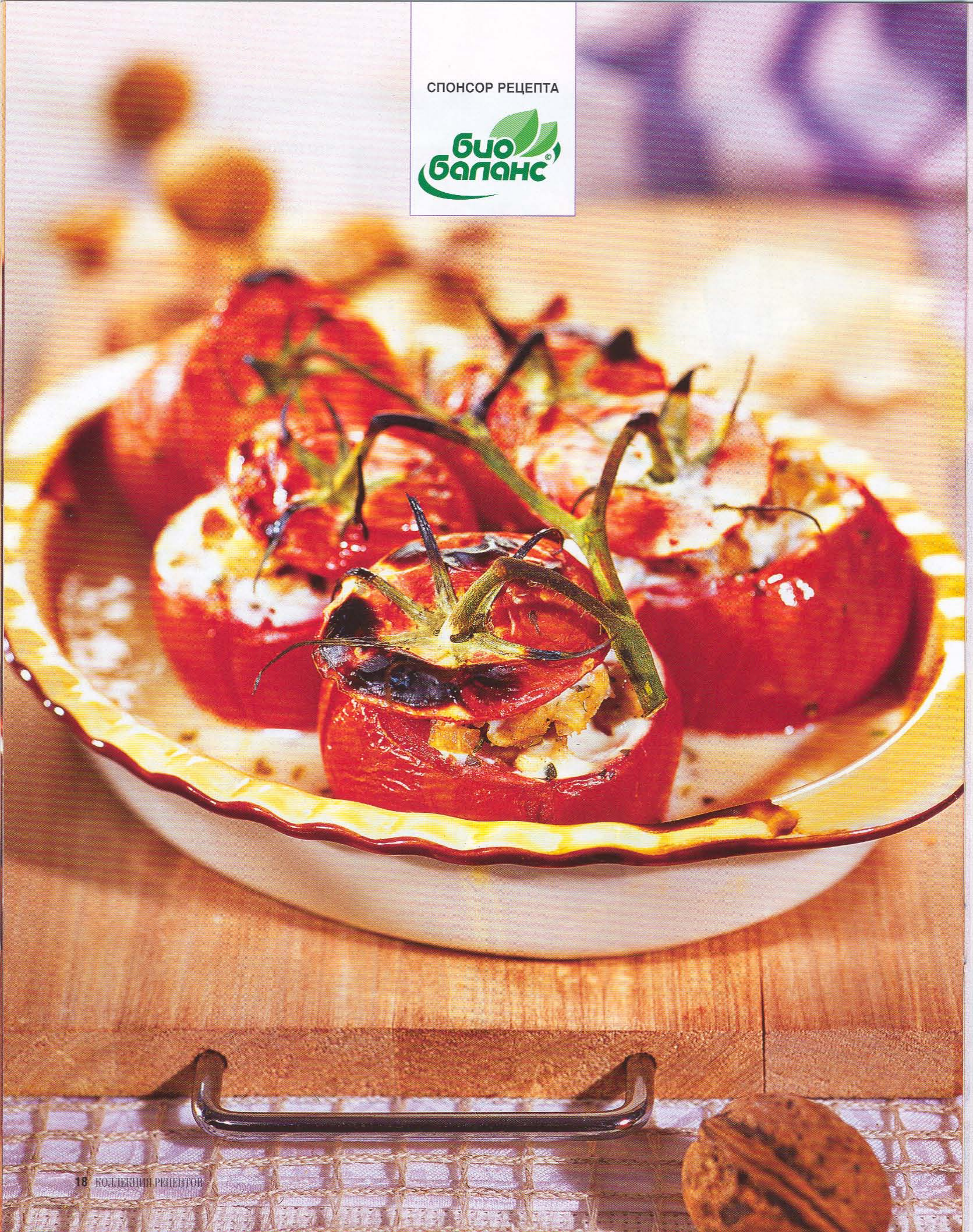
2 Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь всей жидкости. Добавить в фарш укроп и кукурузу, перемешать.

3 Кабачки вымыть. С одного края каждого кабачка отрезать верхушку, отложить их. Очень аккуратно вынуть сердцевину.

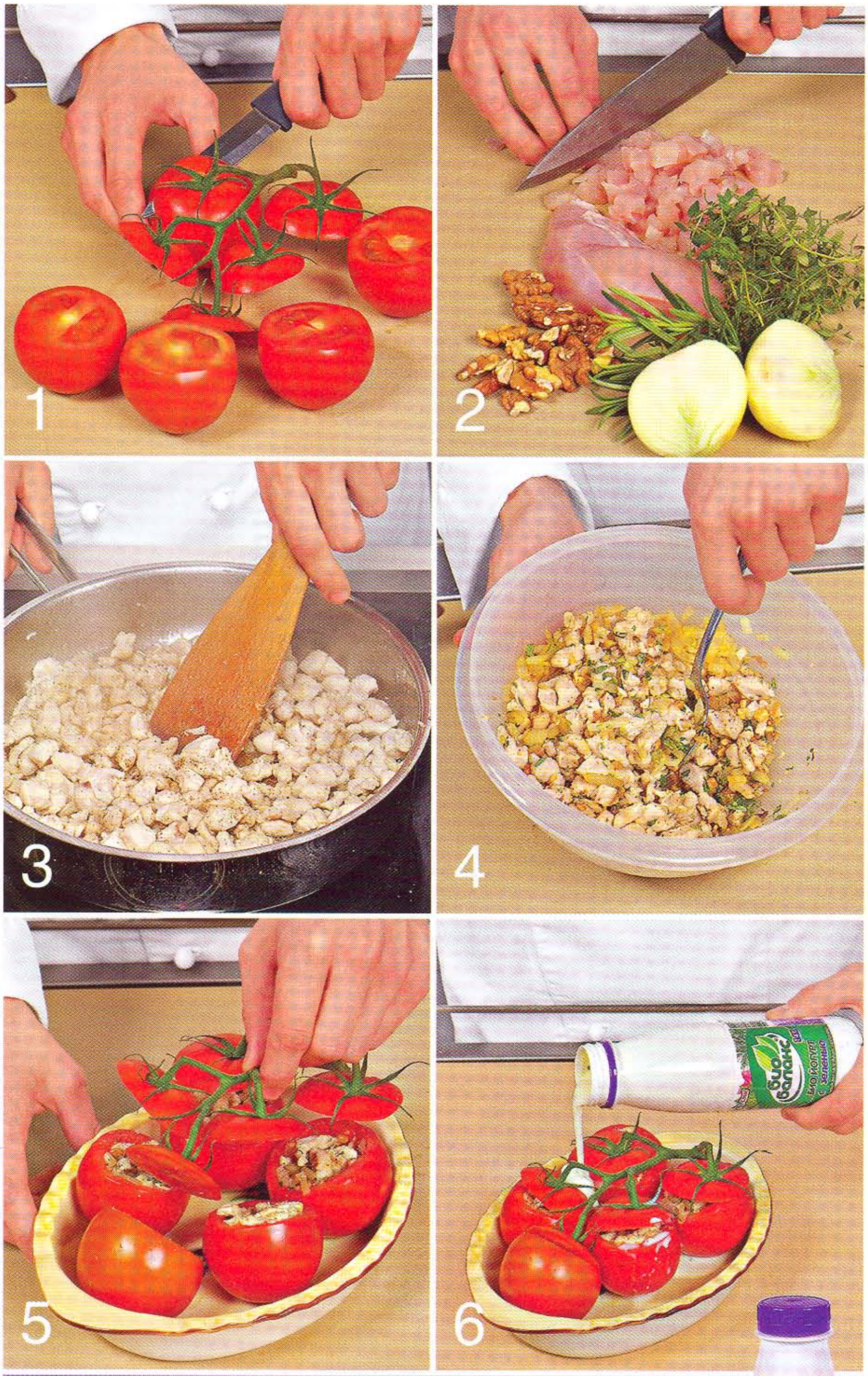
4 Уложить внутрь кабачков начинку. С помощью деревянных зубочисток закрепить верхушки.

5 Разогреть в большой сковороде растительное масло. Обжарить кабачки со всех сторон до румяной корочки, по 3–4 мин. с каждой стороны.

6 Лук очистить и измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать лук и петрушку со сметаной, добавить соль и перец по вкусу. Поместить кабачки в кастрюлю, залить сметанным соусом и тушить под крышкой на среднем огне 35–40 мин., время от времени переворачивая.



фаршированные помидоры. горячий способ



М≈

ЧТО НУЖНО:

- **5–6** помидоров на веточке
- **2** куриные грудки
- **100 г** грецких орехов
- **1** луковица
- **2** веточки тархуна
- **2** веточки тимьяна
- **500 мл** **йогурта Био Баланс**
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 05 мин.
Порций: 2
1 порция: 748,7 ккал
белки – 32,8 г, жиры – 56,5 г, углеводы – 27,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Очень аккуратно, не снимая помидоры с ветки, вымыть их и обсушить. Отрезать верхушки и отложить. Вынуть сердцевину и обработать помидоры так, как показано в базовом рецепте.

2 Грудки вымыть и нарезать небольшими кубиками. Орехи порубить ножом. Лук очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

3 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем грудки, постоянно помешивая, 4 мин. Переложить в миску.

4 В этой же сковороде обжарить лук и грецкие орехи, 3 мин. Добавить вместе с зеленью к грудкам. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

5 Уложить в помидоры получившуюся начинку. Помидоры поместить в форму для запекания и накрыть срезанными верхушками на ветке.

6 Разогреть духовку до 180 °C. В форму с помидорами влить йогурт. Поставить в духовку и запекать 25 мин.

КСТАТИ

Для этого рецепта идеально подходит натуральный питьевой био-йогурт с зеленью. Он не содержит сахара и обладает приятным пряным вкусом. К тому же он очень полезен, так как обогащен бифидокультурами и культурами L.Casei.





фаршированная тыква



ЧТО НУЖНО:

2 небольшие тыквы
2/3 стакана пшена
150 г изюма
100 г кураги
4–6 шт. чернослива
1 морковка
1 луковица
25 г сливочного масла
• растительное масло для обжаривания
• соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 2
1 порция: 977,8 ккал
белки – 18,2 г, жиры – 29,6 г, углеводы – 159,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Тыквы вымыть, завернуть в фольгу и запекать 40 мин. Достать из духовки и дать остыть. Духовку не выключать.

2 Изюм, курагу и чернослив вымыть, сложить в миску и залить кипятком. Дать настояться 20 мин. Отбросить на дуршлаг. Курагу и чернослив нарезать небольшими кусочками.

3 Пшено промыть несколько раз. Вскипятить 4 стакана подсоленной воды, всыпать пшено. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить до полного испарения жидкости.

4 Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить овощи, 4 мин. Снять с огня.

5 С обеих тыкв срезать верхушку. Аккуратно вынуть сердцевину.

6 Смешать пшено с сухофруктами, луком и морковью. Нафаршировать получившейся начинкой тыквы. Сверху положить по кусочку сливочного масла. Накрыть верхушками и вернуть в духовку на 7 мин.

КСТАТИ

*** Для приготовления этого блюда лучше использовать небольшую тыкву. Чем она меньше – тем плотнее и слаще.**

*** Если нафаршировать тыкву среднего размера, то ее можно подавать на стол целиком, как супницу.**

*** Если тыква большая и с толстой кожурой, время ее запекания в духовке надо увеличить до 1 часа.**



баклажаны, фаршированные горбушей

ЧТО НУЖНО:

- **2** баклажана
- **1 кг** горбуши горячего копчения
- **2** луковицы
- **2** помидора
- **100 г** сыра чеддер
- **1** пучок петрушки
- • растительное масло
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 656 ккал
белки – 64,0 г, жиры – 38,5 г, углеводы – 13,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Баклажаны вымыть, обсушить. Поместить на противень, сбрызнуть растительным маслом и запекать 20 мин. Духовку не выключать.
Разрезать каждый баклажан вдоль на 2 части. Вынуть мякоть, оставив края шириной 0,5 см.

2 Мякоть баклажанов мелко нарезать. Лук очистить и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

3 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла. Обжарить лук, 3 мин. Положить мякоть баклажанов, готовить 5 мин.

4 Добавить помидоры и готовить еще 3 мин. Снять с огня.

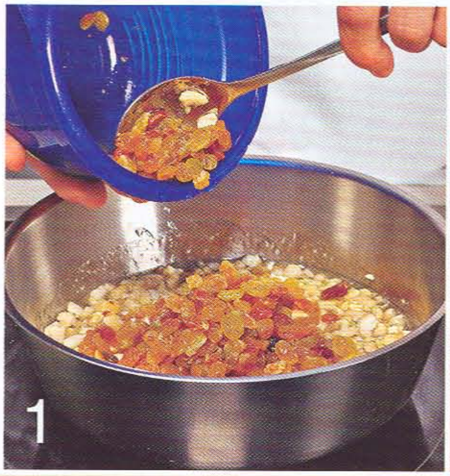
5 Горбушу разобрать на небольшие кусочки. Овощи переложить в миску, добавить горбушу, перемешать.

6 Нафаршировать баклажаны получившейся смесью. Присыпать сыром. Увеличить температуру духовки до 200 °С. Поместить баклажаны в духовку и запекать 7 мин.



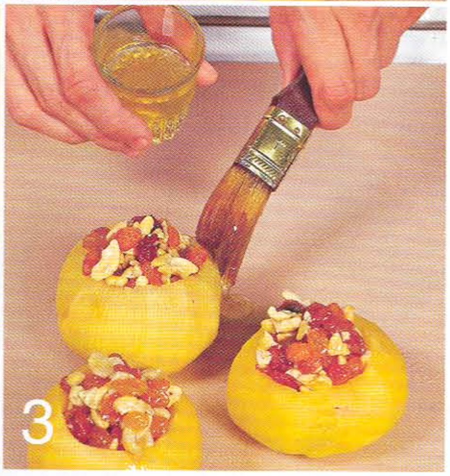
фаршированная репа

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 3
1 порция: 434,2 ккал
белки – 19,6 г, жиры – 9,0 г, углеводы – 68,7 г


1


2




3

ЧТО НУЖНО:

3	репы среднего размера
200 г	изюма
200 г	орехов кешью
1 ст. л.	сливочного масла
1 ст. л.	сахара
2 ст. л.	меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Репу вымыть, обсушить. Завернуть каждую в фольгу и запекать в духовке 30 мин. Орехи порубить ножом в крупную крошку. Изюм промыть. Разогреть в сотейнике сливочное масло. Всыпать орехи, изюм, сахар, добавить 1 ст. л. меда. Перемешать и готовить на среднем огне 7 мин. Снять с огня.

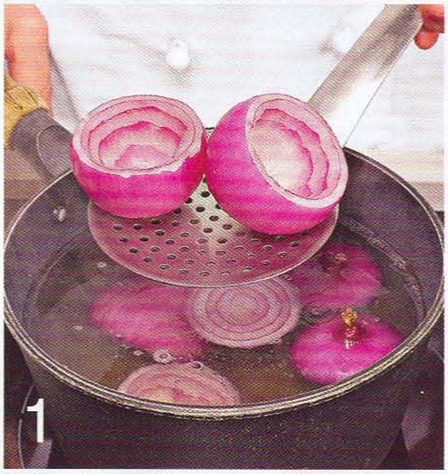
2 Репу вынуть из духовки. Духовку не выключать. Тонким ножом вырезать из каждого плода середину.

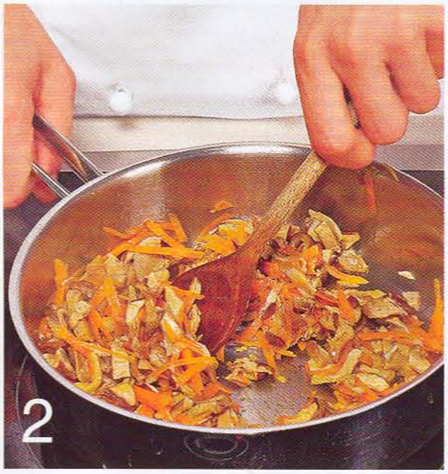
3 Наполнить репы начинкой. Смазать оставшимся медом и вернуть в духовку на 10 мин.

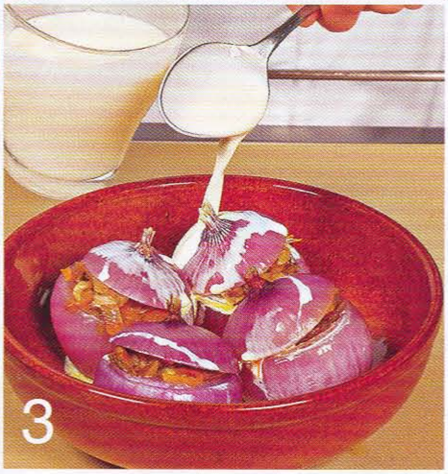


лук, фаршированный грибами

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 213,1 ккал
белки – 6,0 г, жиры – 15,3 г, углеводы – 12,8 г







ЧТО НУЖНО:

- **4** большие красные луковицы
- **50 г** сухих белых грибов
- **1** крупная морковка
- **100 мл** сливок жирностью 10%
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить от верхних слоев. Вынуть сердцевину так, чтобы оставшийся слой не превышал 0,5 см. В кастрюле вскипятить воду. Опустить подготовленные луковицы в кипяток на 2 мин.

2 Грибы распарить в кипяченой воде. Отбросить на дуршлаг, промыть и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Обжарить грибы и морковь на растительном масле, 4 мин.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Уложить в луковицы начинку. Поставить в форму для запекания, полить сливками. Запекать 20 мин.

Подавать как горячую закуску.



консервированные перцы, фаршированные овощами



ЧТО НУЖНО:

На 3-литровую банку

750 г сладкого перца
200 г томатной пасты
4 луковицы
5 морковок
2 корня пастернака
2 пучка петрушки
2 пучка зелени сельдерея
2 зубчика чеснока
1 лавровый лист
1 острый перец
6 горошин черного перца
100 мл растительного масла
50 г соли

Время приготовления: 1 час
Порций: 10
1 порция: 168 ккал
белки – 2,6 г, жиры – 10,3 г, углеводы – 16,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Сделать начинку.** Лук, пастернак и морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить овощи, 3 мин. Зелень сельдерея и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Стебли отложить в сторону. Добавить зелень в сковороду с овощами и тушить еще 3 мин.

3 Перцы вымыть, отрезать верхушки, удалить сердцевину. Вскипятить в широкой кастрюле воду, опустить перцы на 3 мин. Отбросить на дуршлаг, дать стечь воде.

4 Наполнить перцы начинкой и довольно плотно уложить в стерилизованную банку.

5 Томатную пасту развести в 400 мл кипяченой воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец, стебли петрушки и сельдерея, чеснок и измельченный острый перец.

6 Довести соус до кипения и готовить на сильном огне 4–5 минут. Через мелкое сито влить соус в банку. Банку прикрыть крышкой и стерилизовать 30 минут. Затем плотно закрыть и поставить вверх дном до полного остывания.

Хранить в прохладном месте.



соленые баклажаны, фаршированные овощами



ЧТО НУЖНО:

- **5–6** баклажанов
- **0,5 кг** моркови
- **0,5 кг** лука
- **0,5 кг** сладкого перца
- **1** головка чеснока
- **1** пучок зелени сельдерея
- **1** пучок петрушки
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 5
1 порция: 220,1 ккал
белки – 9,9 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 44,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, сделать глубокий продольный надрез. Положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 7 минут.

2 Переложить баклажаны в широкое блюдо, накрыть разделочной доской и поставить сверху гнет. Оставить минимум на 1 час.

3 Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать полукольцами, перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чеснок очистить и измельчить. Сложить овощи в миску.

4 Сельдерей и петрушку вымыть, обсушить и крупно нарезать. Добавить зелень к овощам, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

5 Вложить в разрез на баклажанах начинку, прижимая фарш ложкой, чтобы он ложился плотнее. Поместить баклажаны в емкость для засолки.

*** Это может быть стеклянная, керамическая или пластиковая посуда.**

6 В 1 л холодной кипяченой воды развести 2 ст. л. соли. Залить баклажаны рассолом. Накрыть доской и поставить сверху гнет.

Держать в тепле примерно 2 недели, а затем поместить в холодное место.

КСТАТИ

В этом рецепте можно использовать любые пряные травы: кинзу, тархун, тимьян, майоран. Но не забудьте, что тархун и майоран дают очень сильный привкус, поэтому лучше ограничиться 1–2 веточками.